

## NE LESSON GD-000-06

### *Fit Families: Effortless Exercise / Ejercicio sin esfuerzo*

---

#### LESSON DESCRIPTION

In this video and activity lesson, class participants will learn strategies for incorporating physical activity into their daily routines, and identify activities that their family members can do together.

#### OBJECTIVE

After attending this class, participants will be able to:

- plan a specific way to fit at least 30 minutes of physical activity into their daily routines.
- list two physical activities they plan to do with their family in the coming month.

#### MATERIALS NEEDED

- Television
- DVD Player
- DVD: *Fit Families*, stock no. DV0007 produced by DSHS
- Pens or Pencils for everyone in the class
- Handout (included in this lesson), titled: *Add 30 minutes of Effortless Exercise to Your Day*
- Optional: CD or tape player to play music (for the activity on page 5)

#### NOTE TO THE INSTRUCTOR

Please read through this lesson at least once before presenting it for the first time. This lesson includes 2 different physical activity ideas. Incorporate at least 1 of the 2 ideas into your class.

##### **Note About New Lesson Survey Forms:**

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Please send in 30 participant surveys need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Delores Preece  
Texas Department of State Health Services  
Nutrition Services Section  
1100 W. 49<sup>th</sup> St  
Austin, TX 78756

## ICEBREAKER

Introduce yourself and say something like:

- **¿Qué actividades diarias hacían nuestros abuelos y bisabuelos para mantenerse físicamente activos?** (Give an example like “caminar a la tienda” or “trabajar en la agricultura” and wait for participants to respond/raise hands.)
- **En la época de nuestros abuelos la actividad física era parte de la vida diaria. Hoy tenemos máquinas como carros, televisores, computadoras y videojuegos que hacen que sea más fácil evitar tanta actividad física. Eso significa que tenemos que hacer un esfuerzo consciente para incorporar la actividad física a nuestras vidas diarias.**

## VIDEO INTRODUCTION

Then say something like:

- **Hoy vamos a ver un video titulado *Ejercicio sin esfuerzo* que se enfoca en algunas formas fáciles de incorporar la actividad física a la rutina diaria. Mientras ven el video, piensen sobre su rutina diaria y cómo pueden incluir algunas de las actividades que menciona el video. O quizás se les ocurran sus propias ideas. Estén listas para compartir sus ideas después de que terminemos de ver el video.**

### Activity Idea 1:

Note to the instructor: You must include this activity or Activity 2 at the end of the lesson.

- Have the participants march in place or twist from side to side or another similar activity while they watch the video. Inform the participants that if they feel lightheaded, dizzy, or weak, to stop. At the beginning of the group discussion you can tell them that they've already completed 5 minutes of physical activity.

Show the video.

## VIDEO DISCUSSION/ACTIVITIES

### Discussion:

- Say something like: **Creo que el video mostró algunos buenos consejos, ¿qué creen ustedes? Y la idea de 10-10-10 es un concepto clave. ¿Alguien le puede decir al grupo que es la idea "10-10-10"?** (Encourage participants to offer input.)
- **Correcto. El video explicó que los lapsos cortos de movimiento tienen muchos de los mismos beneficios que los más largos. Así que no tienen que hacer ejercicio por 30 minutos seguidos. Pueden hacerlo en lapsos de 10 minutos ahora, 10 minutos después y 10 más tarde.**

- **Todos enfrentamos retos diferentes cuando se trata de incorporar la actividad física. Por ejemplo, algunos de nosotros quizás pasemos la mayor parte del día sentados en una oficina y necesitemos incorporar alguna actividad física mientras estamos ahí; otros quizás nos quedemos en casa con los niños y necesitemos encontrar la forma de incorporar más actividad en casa.**
- Pass out handout and pencils and say something like: **Esta es una hoja informativa que pueden utilizar durante el resto de la clase.**
- Point out the 10-10-10 box on the left side of the handout and say something like: **La hoja informativa resalta algunas de las ideas que se cubrieron en el video. Pero no se limiten a lo que está en la lista. Hay muchas cosas que pueden hacer para añadir la actividad física a su rutina diaria. ¿Alguien tiene una idea que no se mencionó en el video?** If needed, prompt the participants to add other ideas, such as:
  - Camine alrededor de la casa adentro o afuera o en el patio trasero mientras habla por teléfono inalámbrico o celular.
  - Cuando visite a una amiga, no se sienten en la cocina a platicar (y comer). En vez de eso, salgan juntas afuera a caminar y a platicar.
  - Cuando hay que estar en algún lugar a cierta hora (como una cita médica, o para recoger a los niños de la escuela, etc.), llegue 15 minutos temprano y utilice el tiempo extra para caminar; siempre y cuando sea un lugar seguro.
  - Mientras que los niños juegan en la torre de barras en el parque, camine o corra alrededor de la zona de juego (o estírese, salte la cuerda, etc.)
  - Camine dentro de un centro comercial (si es fácil ir a un centro comercial y puede resistir la tentación de detenerse en la zona de restaurantes). Algunos centros comerciales abren más temprano para las personas que quieren caminar.
  - Trate de "caminar antes de comprar" en su supermercado o tienda de descuentos favorita. Funciona así: antes de empezar a comprar, camine a un buen paso por toda la tienda, por todos los pasillos. ¡No empiece a comprar hasta que no termine de caminar!
  - Saque diferentes videos de ejercicio de la biblioteca o encuentre un programa de ejercicios en la televisión.
  - Explore actividades que nunca había intentado antes, como el yoga o el tai-chi.
  - Juegue videojuegos que utilicen un tapete de baile.
  - Forme un grupo para caminar con otras mamás.
  - Salga a caminar con el bebé en la carriola.
  - Camine alrededor de la casa. Cuando guarde la ropa limpia, comience desde la parte más alejada posible de las recámaras. Luego ponga buena música y guarde la ropa pieza por pieza, caminando o bailando cada vez.

## Worksheet Activity:

- Say something like: **Recuerden que todos los miembros de la familia necesitan hacer ejercicio todos los días: sus hijos, su cónyuge y hasta el perro. Así que una de las mejores estrategias es hacer actividades juntos. No solo es bueno para ustedes, es una buena excusa para jugar y divertirse como cuando eran niñas. La hoja informativa enumera algunas ideas que mencionó el video para el acondicionamiento físico de la familia.**
- **Por favor, tómense un momento para escribir por lo menos dos cosas que podrían hacer con su familia (show spaces on worksheet). Si tienen los planes por escrito, será más probable que los lleven a cabo.** Allow participants a minute to fill in the blanks.

## Discussion Activity (with partners):

- **Ahora vamos a juntarnos con otra persona y entre las dos vamos a pensar en formas de incluir la actividad física en nuestras rutinas diarias. Al terminar la clase hoy, cada una de ustedes debe tener un plan para incorporar por lo menos 30 minutos de actividad a la rutina de mañana.**
- **Específicamente, quiero que se junten con otra persona y luego le describan a esa persona su plan u horario para mañana. Mientras describen sus actividades principales del día, quiero que identifiquen momentos en que pueden incluir la actividad física. Pueden ser bloques de tiempo cortos, como 10 minutos o quizás prefieran hacer una o dos sesiones más largas. Por ejemplo, ¿tiene tiempo entre la hora que se despierta y cuándo sale al trabajo para incluir 10 minutos o más de actividad física? Traten de encontrar un total de 30 minutos al día. Además, traten de incluir una actividad familiar si funciona con el horario de mañana.**
- **Si usted es la que está escuchando, asegúrese de ofrecer sugerencias a su compañera sobre cómo puede incluir más actividad física.**
- **Todas busquen a una compañera y preséntense.** (Wait for participants to find partners and get situated.) **Les daré unos minutos para que piensen y hablen sobre las actividades de mañana y luego cambiamos.**
- Give both participants about five minutes or so to discuss their day; allow about ten minutes for the whole activity.
- After both partners have had time to share, get everyone's attention and then ask several participants to share a few ideas with the whole group. They can share ideas for activities that their partners plan to do or activities they plan to do themselves.
- Then say something like: **Es muy bueno planificar uno mismo las actividades del día siguiente. Todas las tardes, piensen en lo que pasará el día siguiente y planeen mentalmente cómo incluir algunas actividades físicas. Recuerden que todos necesitamos por lo menos algo de actividad física todos los días.**

## WRAP-UP/EVALUATION

Summarize the class by saying something like: **Hoy hablamos sobre cómo añadir actividades físicas a nuestra vida diaria. Me gustaría que escribieran las actividades que piensan hacer mañana y calculen cuánto tiempo pasarán en cada actividad. Y cuando llegue el día de mañana, ¡háganlo!**

### **Activity idea 2(5 Minutes of Physical Activity):**

Note to the instructor: You must include this activity or Activity 2 at the end of the lesson.

Say something like: **Por último, vamos a tomar unos minutos para ver qué tan fácil es acelerar el ritmo del corazón con una actividad física. Es algo que pueden hacer mientras hablan por teléfono o ven televisión. Si se sienten aturdidas, mareadas o débiles, por favor dejen de hacerlo.** Then turn on some music and have participants lift their feet up and down while sitting in chairs (chair marching) or have them stand up and march in place. Then guide them as you add some simple arm movements like arm circles, arms up, arms to the side, or jumping jack arm movements. Or get music for something like the “Hokey Pokey.” About five minutes of this kind of activity would probably be plenty to get everyone’s heart pumping and show them how they feel after just a few minutes of physical activity. **Felicidades, acaban de hacer 5 minutos de actividad física.**

Thank participants for coming to the class.

### Intente el "10-10-10"

Los lapsos cortos de movimiento ofrecen los mismos beneficios que los más largos. De manera que si no puede hacer ejercicio durante 30 minutos, intente hacer tres bloques de 10 minutos de actividad durante el día. Estas son algunas ideas:

- **Estacione su carro más lejos** de lo usual.
- **Use las escaleras** en lugar del elevador.
- **Durante la hora de la comida, vaya a dar un paseo rápido** con algún compañero de trabajo.
- **En lugar de tomar un descanso para tomar café**, camine a paso ligero alrededor del edificio o en los pasillos.
- **Haga ejercicio mientras ve televisión**: corra en un solo lugar, estírese, haga abdominales, ¡cualquier cosa!
- **Prenda la música y baile**, ya sea solo o con su pareja de baile favorita, ¡como uno de sus hijos!
- **Haga los quehaceres de la casa para acelerar el ritmo del corazón.**  
*Trapear, tallar, recoger las hojas y barrer*

### Ejercicios divertidos para la familia

Concéntrese en las actividades que disfruta toda la familia. De esa forma todos aumentan su nivel de actividad y reducen el tiempo que pasan viendo televisión. Intente algunas de estas ideas o piense en otras:

- Patinar sobre ruedas, sobre hielo o en monopatín
- Andar en bicicleta o triciclo
- Volar un papalote
- Lanzar un Frisbee
- Nadar
- Saltar la cuerda
- Jugar a la roña
- Competir en carreras uno contra el otro
- Sacar el perro a caminar
- Caminar por una senda natural
- Apagar la televisión, los videojuegos, la computadora y salirse afuera.

Escriba por lo menos dos actividades que piensa hacer con sus hijos y demás familia en algún momento durante las próximas dos semanas.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_

### Escriba su plan para añadir 30 minutos de actividad física a su día mañana.

Actividad: \_\_\_\_\_ Núm. de minutos: \_\_\_\_\_

Actividad: \_\_\_\_\_ Núm. de minutos: \_\_\_\_\_

Actividad: \_\_\_\_\_ Núm. de minutos: \_\_\_\_\_

**NE LESSON CODE GD-000-06**  
***Fit Families: Effortless Exercise***  
**Staff Survey Form**

LA# \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

1. Was the lesson easy to read and follow?

Yes  No

2. Did you like the video included with this lesson?

Yes  No

3. Did you like the activity included with this lesson?

Yes  No

4. What did you like best about this class? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. What would make the class better? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. How well did participants respond to the class? Participation was (check one)

Good  Negative  Indifferent

7. Do you plan to use this lesson again?

Yes  No

Comments: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Note About New Lesson Survey Forms:**

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Please send in 30 participant surveys need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Delores Preece  
Texas Department of State Health Services  
Nutrition Services Section  
1100 W. 49<sup>th</sup> St  
Austin, TX 78756

**NE LESSON CODE GD-000-06**

*Fit Families: Effortless Exercise / Ejercicio sin esfuerzo*

**Participant Survey Form**

LA# \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

**1. Mi grupo étnico es:**

\_\_\_\_ Blanco

\_\_\_\_ Hispano

\_\_\_\_ Afro americano

\_\_\_\_ Asiático

\_\_\_\_ Indio americano

\_\_\_\_ Otro

**2. ¿Cuánto le gustó esta clase?**

Me gustó mucho

Me gustó un poco

No me gustó

**3. ¿Qué cambios piensa hacer en sus hábitos de actividad y los de su familia?**

---

---

---

**4. ¿Qué fue lo más útil que aprendió en la clase hoy?**

---

---

---

**5. En su opinión, ¿qué mejoraría esta clase?**

---

---

---

**6. Comentarios:**

---

---

---

---

***¡Gracias por sus respuestas!***